

令和2年



# 10月 小学校給食予定献立表

B



苫小牧市学校給食共同調理場  
第1調理場 TEL 57-5881  
第2調理場 TEL 67-1815

月		火		水		木		金											
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名										
<p>○牛乳は毎日つきます。</p> <p>○この日に、スプーンがつきます。</p> <p>○都合により献立が変わることもあります。</p> <p>○学校給食についての情報は苫小牧市ホームページをご覧ください。 <a href="#">トップページ</a></p> <p><a href="#">教育・文化・スポーツ</a> → <a href="#">教育</a> → <a href="#">小中学校の給食献立など</a></p> <p>食材のコンタミネーションについては各共同調理場へお問い合わせ下さい。</p>		<p>夜間窓口を開設しております</p> <p><b>10月は15日・26日です</b></p> <p>支払い・相談に月2回の夜間窓口をご利用ください</p> <p><b>17:00~20:00</b> 第1学校給食共同調理場 苫小牧市柳町1丁目3-5 電話(0144)57-5881</p> <p>納付書で給食費を納めている方は、領収書を5年間保管してください</p> <p><b>口座振替をしていますか？</b></p> <p>口座からの引き落としは年度途中からでも可能です。自動的に口座から引き落とされますので便利です。詳しくは第1学校給食共同調理場までご連絡ください。</p>		<p>苫小牧産の食材を使用しています</p> <p>5日(月) ちゅうかスープ ..... もやし 13日(火) しょうゆラーメン ..... もやし 22日(水) ワンタンスープ ..... もやし 26日(月) こうやどうふみそしる ..... しめじ 26日(月) ビビンバ ..... もやし 30日(金) ピリからじる ..... しめじ</p> <p>新型コロナウイルス感染症の影響で需要が減ってしまった和牛を食べて応援するため、給食へ無償で北海道産和牛を提供していただくことになりました。今月は28日(休)産和牛のハヤシライスとして提供します。感謝の気持ちを込めて残さずいただきます！</p>		<p><b>1</b> こくとうパン</p> <p>クラムチャウダー</p> <p>トマトソース</p> <p>チキンカツ</p>		<p><b>2</b> ごはん</p> <p>いしかりじる</p> <p>すきやきふうフライ</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 547kcal・23.5g・20.7g・2.6g 中 622kcal・26.5g・22.4g・3.0g 高 741kcal・30.9g・25.2g・3.6g</p> <p>あさり水煮・じゃが芋・玉葱・人参・牛乳・生クリーム(乳)・スキムミルク(乳)・菜種油・こしょう・チキンコンソメ(乳)・鶏肉・大豆・小麦粉・ペシヤルソース(乳)・小麦・ほたて・大豆・ホールコーン・シュレッドチーズ(生乳・塩)</p> <p>鶏肉・トマトケチャップ・玉ねぎ・砂糖・白ワイン・おろしりんご・食塩・おろしんにく・豆板醤・酵母エキス・オニオンパウダー・ナツメグパウダー・パン粉・しょうゆ・香辛料・でんぷん・小麦粉・大豆粉・植物油・パーム油・菜種油</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 589kcal・21.5g・15.8g・1.5g 中 642kcal・23.9g・16.3g・1.7g 高 697kcal・26.3g・16.9g・2.0g</p> <p>じゃが芋・大根・人参・長葱・豆腐・つきこんにゃく・さけ・味噌(大豆・米)・減塩味噌(大豆・米)・合わせだし(さば)・和風だし</p> <p>たまねぎ・じゃがいも・牛脂・小麦粉・ゼラチン・パン粉・コーンフラワー・植物油・でんぷん・砂糖・しょうゆ・みりん・食塩・肉エキス・酵母エキス・大豆・鶏肉・豚肉・菜種油</p>							
<p><b>5</b> ごはん</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>マーボーどん</p>		<p><b>6</b> うどん</p> <p>さんさいうどん</p> <p>もちいりきんちやく</p> <p>ヨーグルト</p>		<p><b>7</b> むぎごはん</p> <p>にくどうふ</p> <p>イワシのつけ</p> <p>うめふうみ</p>		<p><b>8</b> スライスパン</p> <p>ミートボールスープ</p> <p>やきぐりコロケ</p> <p>りんごジャム</p>		<p><b>9</b> ごはん</p> <p>ポークカレー</p> <p>シークワサーゼリー</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 524kcal・22.0g・13.9g・1.7g 中 599kcal・25.0g・15.3g・2.2g 高 669kcal・28.3g・16.0g・2.6g</p> <p>豚肉・人参・白菜・もやし・だけのこ・干椎茸・春雨(緑豆)・なると巻(魚肉(たら・いとどりだい)・たちお)・でん粉(じゃがいも・タピオカ)・みりん・砂糖・食塩・さざみ油揚げ(大豆・菜種油)・干椎茸・山菜ミックス(わらび・ぜんまい・細竹・えのき茸)・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・味バック(いわし・あじ・かつお)・さば・昆布・椎茸・液体かつおの素(かつおエキス・食塩・でん粉・魚肝油)・酵母エキス・かつお節エキス・煮干しエキス・こんぶエキス・酒)・だししょうゆ(しょうゆ・砂糖・食塩・かつお節エキス・かつお節・酵母エキス・昆布魚介エキス・そうだろ・みりん(米)・小麦・大豆・さば)</p> <p>豚肉・油揚げ・砂糖・醤油・でん粉・鰹エキス・梅酢・塩・みりん・大豆・小麦</p> <p>脱脂粉乳・砂糖・全粉乳・ゼラチン・寒天</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 609kcal・25.4g・13.6g・3.2g 中 628kcal・27.5g・14.2g・3.8g 高 645kcal・29.0g・14.7g・4.2g</p> <p>鶏肉・長葱・人参・玉葱・なると巻(魚肉(たら・いとどりだい)・たちお)・でん粉(じゃがいも・タピオカ)・みりん・砂糖・食塩・さざみ油揚げ(大豆・菜種油)・干椎茸・山菜ミックス(わらび・ぜんまい・細竹・えのき茸)・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・味バック(いわし・あじ・かつお)・さば・昆布・椎茸・液体かつおの素(かつおエキス・食塩・でん粉・魚肝油)・酵母エキス・かつお節エキス・煮干しエキス・こんぶエキス・酒)・だししょうゆ(しょうゆ・砂糖・食塩・かつお節エキス・かつお節・酵母エキス・昆布魚介エキス・そうだろ・みりん(米)・小麦・大豆・さば)</p> <p>豚肉・油揚げ・砂糖・醤油・でん粉・鰹エキス・梅酢・塩・みりん・大豆・小麦</p> <p>脱脂粉乳・砂糖・全粉乳・ゼラチン・寒天</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 596kcal・27.5g・16.8g・1.5g 中 665kcal・30.2g・18.3g・1.6g 高 731kcal・33.0g・19.8g・1.7g</p> <p>豚肉・絹厚揚げ(豆乳・でん粉・植物油・大豆)・こんにゃく・でん粉・玉葱・人参・長葱・白菜・干椎茸・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・合わせだし(さば)・醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・菜種油・砂糖</p> <p>いわし・水あめ・でん粉・梅肉ペースト・かつお削り節・砂糖・しょうゆ(小麦・大豆)・梅酢・みりん・こんぶだし</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 530kcal・17.9g・20.1g・2.1g 中 578kcal・19.9g・21.2g・2.3g 高 669kcal・23.4g・22.9g・2.8g</p> <p>人参・玉葱・白菜・干椎茸・ミートボール(鶏肉)・たまねぎ・でん粉・豚肉・水あめ・チキンオイル・香辛料・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・春雨(緑豆)・塩ラーメンベース(豚肉・鶏肉)・りんご・小麦・大豆・醤油(大豆・小麦)</p> <p>菜種油・じゃが芋・栗・さつまいも・植物油・パン粉・小麦粉・コーンフラワー・水あめ・でん粉・砂糖・塩・大豆</p> <p>りんご・砂糖・水あめ</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 612kcal・17.7g・17.3g・2.1g 中 692kcal・19.9g・19.7g・2.6g 高 773kcal・22.1g・22.0g・3.0g</p> <p>豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・ソーテオニオン(大豆)・バーモントカレー(小麦・豚肉・乳・大豆・りんご・バナナ)・生クリーム(乳)・中濃ソース・スキムミルク(乳)・マーガリン(植物油・塩・脱脂粉乳・大豆)・アップルソース(リンゴ)・カレーフレーク(小麦)・にんにく</p> <p>砂糖・シークワサー果汁</p>	
<p><b>12</b> ごはん</p> <p>いもだんごじる</p> <p>いりどうふ</p> <p>つつみやき</p>		<p><b>13</b> ラーメン</p> <p>しょうゆラーメン</p> <p>あげぎょうざ(2こ)</p> <p>アップルパイ</p>		<p><b>14</b> ごはん</p> <p>にくじゃが</p> <p>とりごまてりやき</p>		<p><b>15</b> コッペパン</p> <p>ポトフ</p> <p>とりにくのトマトに</p> <p>メープルジャム</p>		<p><b>16</b> ごはん</p> <p>とりだんごのみそしる</p> <p>ほっけフライ</p> <p>すこやかふりかけ(おかか)</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 558kcal・23.0g・13.7g・1.9g 中 615kcal・24.7g・14.1g・2.1g 高 671kcal・26.5g・14.5g・2.3g</p> <p>人参・いも団子(じゃがいも・でん粉(じゃがいも)・砂糖・食塩)・さざみ油揚げ(大豆・菜種油)・長葱・鶏肉・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・合わせだし(さば)・和風だし・減塩醤油(大豆・小麦)</p> <p>鶏肉・豆腐・たまねぎ・小麦不使用しょうゆ・にんじん・砂糖・えだまめ・みりん・植物油・酒・しょうがペースト・食塩・乾しいたけ・酵母エキス・豚ゼラチン・香辛料・でん粉・鶏皮・大豆</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 691kcal・24.0g・21.0g・3.2g 中 706kcal・25.4g・21.4g・3.8g 高 719kcal・26.5g・21.9g・4.3g</p> <p>長葱・人参・もやし・豚肉・中華味(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)・白菜・きくらげ・こしょう・醤油ラーメンベース(鶏肉・豚肉・こま・小麦・大豆)・からスープポーク&amp;チキン(豚骨・鶏骨・豚骨油・酵母エキス)</p> <p>キャベツ・たまねぎ・にら・鶏肉・豚脂・ひじき・でん粉・しょうゆ・植物油・砂糖・魚介エキス・食塩・香辛料・酵母エキス・小麦粉・水あめ・大豆粉・こま・菜種油</p> <p>小麦粉・マーガリン・卵・脱脂粉乳・食塩・りんご・砂糖・フルンビュール・レモン果汁・でん粉・大豆</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 601kcal・26.8g・15.5g・1.5g 中 672kcal・29.6g・16.6g・1.7g 高 738kcal・32.1g・17.6g・1.8g</p> <p>豚肉・じゃが芋・玉葱・大根・人参・いんげん・だけのこ・白滝・砂糖・みりん(米)・菜種油・減塩醤油(大豆・小麦)・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・合わせだし(さば)・和風だし</p> <p>鶏肉・パン粉・植物油・こま・しょうゆ・砂糖・みりん・チキンエキス・食塩・粉末ガラスープ・魚介エキス・酵母エキス・デンプン・乳・豚肉・小麦・大豆</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 479kcal・22.8g・16.2g・2.2g 中 559kcal・27.2g・18.4g・2.7g 高 679kcal・32.6g・21.1g・3.3g</p> <p>じゃが芋・人参・大根・キャベツ・玉葱・カットウィンナー(豚肉・塩・砂糖・香辛料)・パセリ・こしょう・チキンコンソメ(乳)・鶏肉・大豆・小麦)・パイオングラニュール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・白ワイン</p> <p>玉葱・鶏肉・人参・有塩バター(乳)・トマトソース(大豆)・にんにく・トマトソースルターイブ(トマトパウダー・小麦粉・パーム油・食塩・砂糖・トマトペースト・玉ねぎ・にんにく・ミックスパイス・粉末ワイン・粉末米酢・酵母エキス)</p> <p>砂糖・メープルシュガー・寒天・カラメル</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 571kcal・22.7g・17.1g・2.0g 中 630kcal・19.9g・18.2g・2.3g 高 685kcal・26.8g・19.4g・2.4g</p> <p>鶏肉団子(鶏肉・たまねぎ・豚脂・パン粉・大豆油・大豆・でん粉・砂糖・しょうゆ・食塩・みりん・香辛料・小麦・大根・人参・長葱・味噌(大豆・米)・減塩味噌(大豆・米)・鰹だしパック・こんぶだし(米)・和風だし)</p> <p>ほっけ・パン粉・小麦粉・バター粉・醤油・みりん・砂糖・小麦・大豆・菜種油</p> <p>砂糖・食塩・鰹節粉・とうもろこしでん粉・酵母エキス・抹茶・味付鰹節・しいたけエキス・海苔・貝カシワム</p>	
<p><b>19</b> ごはん</p> <p>もちもちだんごじる</p> <p>ぶたにくの</p> <p>しょうがいため</p>		<p><b>20</b> うどん</p> <p>カレーうどん</p> <p>コーンの</p> <p>つまみあげ(2こ)</p>		<p><b>21</b> むぎごはん</p> <p>だいこんのそぼろに</p> <p>さばしおやき</p>		<p><b>22</b> バーガーパン</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>あみやきハンバーグ</p> <p>クリームス</p>		<p><b>23</b> ごはん</p> <p>ぶたじる</p> <p>かぼちゃひきにく</p> <p>フライ</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 544kcal・22.9g・13.0g・1.4g 中 621kcal・26.5g・14.3g・1.6g 高 695kcal・29.9g・15.5g・2.1g</p> <p>白玉もち(もち米・うるち米)・人参・大根・干椎茸・白菜・長葱・鶏肉・減塩醤油(大豆・小麦)・液体かつおの素(かつおエキス・食塩・でん粉)・魚肝油・酵母エキス・かつお節エキス・煮干しエキス・こんぶエキス・酒)・塩ラーメンベース(食塩・チキンエキス・ビーフエキス・魚介エキス(あさり)・にんにく・しょうが・たまねぎ・香辛料・小麦・乳・大豆・豚肉・ゼラチン・卵)・味バック(いわし・あじ・かつお)・さば・昆布・椎茸)</p> <p>豚肉・人参・玉葱・キャベツ・菜種油・おろし生姜・生姜焼きのたれ(しょうゆ・砂糖・しょうが・みりん・香辛料・小麦・大豆)</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 623kcal・23.7g・18.5g・3.1g 中 655kcal・25.3g・20.1g・3.7g 高 687kcal・27.0g・21.6g・4.2g</p> <p>豚肉・干椎茸・ごぼう・人参・玉葱・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・だししょうゆ(しょうゆ・砂糖・食塩・かつお節エキス・かつお節・酵母エキス・昆布魚介エキス・そうだろ・みりん(米)・小麦・大豆・さば)・醤油(大豆・小麦)・パーモントカレー(小麦・豚肉・乳・大豆・りんご・バナナ)・カレーフレーク(小麦)・砂糖・でん粉</p> <p>とうもろこし・魚肉すり身(たら)・玉ねぎ・植物油(大豆・菜種)・卵・でん粉・食塩・醸造酢・砂糖・香辛料・小麦</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 598kcal・22.6g・20.3g・1.5g 中 658kcal・24.6g・21.4g・1.6g 高 711kcal・27.3g・22.9g・1.9g</p> <p>大根・人参・豚肉・長葱・こんにゃく・でん粉・絹厚揚げ(豆乳・でん粉・植物油・大豆)・いんげん・おろし生姜・れんこん・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・合わせだし(さば)・和風だし・減塩醤油(大豆・小麦)・バナナ・鶏肉・みりん(米)・菜種油・砂糖</p> <p>さば・塩</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 528kcal・24.5g・20.5g・2.7g 中 586kcal・27.5g・21.6g・3.2g 高 684kcal・32.0g・23.6g・3.0g</p> <p>ワンタン・豚肉・つと(たらすり身)・じゃがいも・でん粉・砂糖・塩)・もやし・青梗菜・長葱・人参・醤油ラーメンベース(鶏肉・豚肉)・こま・小麦・大豆)・塩ラーメンベース(豚肉・鶏肉・りんご・小麦・大豆)・中華味(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)</p> <p>鶏肉・たまねぎ・パン粉・豚脂・マーガリン・しょうゆ・牛肉エキス・食塩・ウスターソース・トマトケチャップ・しょうが・砂糖・香辛料・卵・ココア・カラメル・水あめ・清酒・チキンエキス・でん粉・小麦・大豆・乳・りんご</p> <p>乳製品・くり・砂糖・豚ゼラチン・大豆</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 653kcal・21.9g・20.9g・1.7g 中 712kcal・24.3g・21.6g・1.9g 高 769kcal・26.8g・22.5g・2.1g</p> <p>人参・じゃが芋・つきこんにゃく・豆腐・ごぼう・大根・玉葱・豚肉・味噌(大豆・米)・減塩味噌(大豆・米)・鰹だしパック・和風だし・塩こしょう(米)</p> <p>かぼちゃ・豚肉・たまねぎ・豚脂・パン粉・でん粉・小麦粉・植物油・水あめ・砂糖・しょうゆ・みりん・ウスターソース・香辛料・大豆・菜種油</p>	
<p><b>26</b> ごはん</p> <p>こうやどうふ</p> <p>みそしる</p> <p>ビビンバ</p>		<p><b>27</b> スパゲティ</p> <p>ミートスパゲティ</p> <p>チキンピカタ</p>		<p><b>28</b> ごはん</p> <p>どうさんわぎゅうの</p> <p>ハヤシライス</p> <p>アセロラゼリー</p>		<p><b>29</b> スライスパン</p> <p>ちゅうか</p> <p>コーンスープ</p> <p>ハムチーズサンド</p> <p>フライ</p> <p>ブルーベリージャム</p>		<p><b>30</b> ごはん</p> <p>ピリからじる</p> <p>いわしのみぞれに</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 516kcal・20.4g・14.3g・1.8g 中 586kcal・23.3g・16.0g・2.3g 高 653kcal・25.9g・17.7g・2.9g</p> <p>細切り高野豆腐・キャベツ・人参・玉葱・さざみ油揚げ(大豆・菜種油)・しめじ・味噌(大豆・米)・合わせだし(さば)・和風だし</p> <p>カット大豆・豚肉・ぜんまい・さざみ油揚げ(大豆・菜種油)・人参・ほうれん草・もやし・にんにく・おろし生姜・砂糖・醤油(大豆・小麦)・白炒りこま・こま油(ごま)・そばつゆ(大豆)・小麦・米・さば)・みりん(米)・スキムミルク(乳)・りんご・みかん・生姜・塩・砂糖・酢・唐辛子・かつおエキス・いかエキス・発酵野菜・かつおぶし・昆布・パプリカ・大豆・オイスターソース(かき・ほたて)</p> <p>チーズが入った卵の衣を鶏肉にからませた料理です</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 625kcal・27.8g・21.9g・3.9g 中 666kcal・29.8g・23.6g・4.4g 高 704kcal・31.7g・25.5g・4.8g</p> <p>豚肉・人参・玉葱・グリーンピース・おろし生姜・にんにく・マッシュルーム水煮・さざみ椎茸・トマトケチャップ・トマトピューレ・ミートソース(大豆・牛肉・豚肉・小麦)・ミートソップ(玉葱・人参・豚肉・トマトケチャップ・植物油・動物油脂)・トマトペースト・にんにく・生姜・チキンエキス・香辛料・オニオンパウダー(大豆)・ウスターソース・中濃ソース・粉チーズ(乳)・有塩バター(乳)・赤ワイン</p> <p>鶏肉・パン粉・でん粉・砂糖・塩・醤油・植物油・香辛料・卵・水あめ・小麦粉・米粉・チーズ・パセリ・パーム油・乳・大豆・豚肉・ゼラチン</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 614kcal・20.0g・17.2g・2.0g 中 694kcal・22.6g・19.3g・2.3g 高 773kcal・25.6g・21.6g・2.8g</p> <p>牛肉・玉葱・人参・有塩バター(乳)・グリーンピース・マッシュルーム水煮・ウスターソース・ハヤシフレーク(小麦・豚肉・バナナ・鶏肉・乳・大豆・りんご)・ハヤシルー(小麦)・アップルソース(リンゴ)・赤ワイン・トマトソース(大豆)</p> <p>砂糖・水あめ・アセロラ果汁・レモン果汁・寒天・紅麹</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 539kcal・23.2g・21.9g・2.4g 中 596kcal・26.0g・23.5g・2.7g 高 694kcal・30.5g・25.5g・3.3g</p> <p>ホールコーン・卵・長葱・人参・青梗菜・鶏肉・塩ラーメンベース(豚肉・鶏肉)・りんご・小麦・大豆)・コンソメ(鶏肉・豚肉)・こま油(ごま)</p> <p>豚肉・鶏肉・豚脂・たまねぎ・海藻ミネラル・食塩・砂糖・香辛料・ポークエキス・デンプン・フロセスターン・パン粉・小麦粉・小麥粉・ショートニング・大豆・乳・菜種油</p> <p>ブルーベリー・砂糖</p>		<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 603kcal・26.8g・19.5g・1.5g 中 662kcal・29.1g・20.2g・1.7g 高 717kcal・31.9g・21.1g・1.9g</p> <p>人参・しめじ・ごぼう・大根・玉葱・長葱・豚肉・じゃが芋・干椎茸・味噌(大豆・米)・減塩味噌(大豆・米)・鰹だしパック・和風だし</p> <p>いわし・たいこん・でん粉・しょうゆ(大豆・小麦)・みりん・砂糖・醸造酢・魚肝エキス(さば)・こんぶだし</p>	